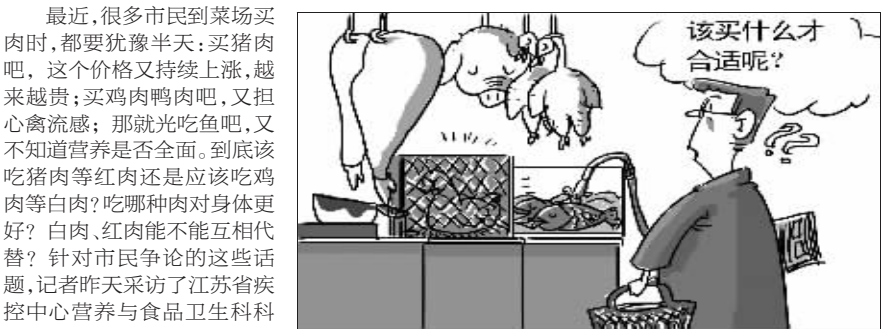


鱼肉猪肉鸡肉吃什么更健康

专家: 畜肉不如禽肉,禽肉不如鱼肉



漫画 俞晓翔

哪种肉更健康一直有争论

对于红肉、白肉的分类有多种,但最后归结起来,红肉是指牛肉、猪肉、羊肉等,白肉包括鱼肉、鸡肉、鸭肉等。

吃哪种肉更健康?记者在采访中发观,有人说吃白肉不上火,而吃红肉上火;有人说,红肉富含矿物质,对身体健康更有好处;有人说,“宁吃天上飞禽四两,不吃地上走兽半斤”,还是白肉比红肉好;更有人认为,“常吃鱼会聪明,吃哪个肉都不如鱼肉好。

专家: 最好少吃红肉 多吃白肉

到底应该吃红肉还是吃白肉?吃哪种肉对身体更健康?专家告诉记者,吃肉时应遵循的一条重要原则是:吃畜肉不如吃禽肉,吃禽肉不如吃鱼肉。总的来讲,有这样的规律,吃浅色的肉要比吃颜色深的肉有营养。专家建议,最好多吃鱼肉、

提醒: 白肉、红肉不能互相代替

但不能说白肉、红肉就能互相代替,鱼肉等白肉

鸡肉、鸭肉等白肉,少吃红肉。最近流行病学研究发观,吃红肉的人群患结肠癌、乳腺癌、冠心病等慢性病的危险性增高,而少吃红肉,多吃蔬菜水果可大大降低癌症的风险。

鹅肉、鸭肉、鸡肉、鱼肉等白肉的特点是肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、热量也低,经常吃白肉能够降低患上肥胖症、结肠癌、乳腺癌等疾病的风险。患有心血管疾病的人尤其应该多吃白肉。

专家特别提到的是鱼肉,虽然鱼肉也属于白肉,但鱼肉比鸭肉、鸡肉等白肉营养要好,鱼类的蛋白质含量约15%~24%,而且这些蛋白质吸收率很高,它的脂肪含量比畜肉少。相关研究还显示,每周吃2—4次鱼肉可使人患结肠癌风险下降50%。

虽好,也并不意味着红肉就没有营养价值。猪肉、牛肉、羊肉等红肉富含矿物质,尤其是铁元素,也是白肉不能替代的,我国女性普遍缺铁严重,因此,缺铁性贫血患者可以适当多吃一些红肉,以达到补充铁元素的目的。

对于白肉来讲,食用时间也要因人而异。像鸭肉,对于体质偏凉、脾虚易腹泻的人来说,经常食用就会导致腹泻加剧;鹅肉也不能随便食用,尤其是对于患有脓肿、热毒的病人来说,鹅肉具有发毒的作用。

专家介绍,实际上,不论是红肉还是白肉、鱼肉,每天吃肉量小于300克对身体健康有益无损,只有多吃肉者,比如每天吃肉超过500克才容易对健康产生损害。专家建议,每天吃肉量以200克为宜。另外,在加工烹调中,最好用微波炉处理,用水煮或炖,这种方法处理的肉所产生的有害物质会相对少一些。

快报记者 张星

现代快报

同一办公室 三人相继查出糖尿病

快报讯 (通讯员 崔玉艳 记者 张星)同一办公室三人相继查出糖尿病,来自南京某单位一个办公室的李某、杨某、张某三人,在最近的一次单位体检中,相继发现血糖指数很高,最后确诊患有Ⅱ型糖尿病,目前正在东南大学附属中大医院内分泌科接受治疗。

最近快到年底了,单位有工作总结、考核一堆的事情,李某感到压力比较大,经常加班到晚上10点多,有时候思考一个问题不明白时,就猛抽烟,一包烟一会就抽完了。最近李某先感觉人消瘦下来,体检一查才发现餐后血糖到了15,远远超过正常指数。之后,同一办公室的杨某、张某也相继查出患有Ⅱ型糖尿病。现在,3人正同住一病房接受治疗。医院内分泌科主治医师杨兵全介绍,这三个人的年龄都在40岁上下,他们的体态都比较肥胖,都有脂肪肝,平时工作比较紧张,经常抽烟、喝酒,晚上加班的情况也比较多,其中一人还有糖尿病的家族史,该男子在5年前就确诊是糖尿病,可是却一直没有干预治疗。

专家介绍,现代人尤其是大城市的上班族,工作压力大,导致很多人为了工作而忽略了正常的生活规律,这样也增加了患糖尿病的风险,尤其是高级工程师、教师、销售人员、计算机技术员等职业的人群,容易发生Ⅱ型糖尿病。对于有大量吸烟或饮酒习惯的工作狂,应忌烟忌酒,这样才能最大限度地降低糖尿病的发生。有糖尿病家族史的,更要引起警惕,应定期去医院查血糖、血脂。

高血压不治 38岁男子两次中风

快报讯 (通讯员 杜恩 记者 张星)38岁男子竟然两次中风,近日,东南大学附属中大医院神经内科连续接诊了多例高血压脑中风的年轻患者,其中最年轻的只有38岁,他竟发生了两次中风。专家介绍,年轻高血压患者如果不及时干预治疗,5到10年后血管将完全损害,成为心脑血管疾病的高危人群。

医院神经内科主治医师施咏梅介绍,近期接诊的4例年轻患者,多为家族性高血压,这些人的血管状况还不如60多岁的人。38岁的王先生已经是第二次脑中风入院,如果不是抢救及时,很可能保不住性命。王先生的爷爷和父亲都有高血压,27岁的时候,他偶然测血压发现偏高,因为没有不适症状,就没当回事。有一次听了医

生的话,吃了些降压药,反而觉得头晕乎乎的,索性就停了,想不到两次脑中风。

施咏梅介绍,年轻高血压患者普遍没有预防的意识,许多年轻人即便血压很高,但是不当回事, 降压药吃吃停停,不进行规范治疗。

医生介绍,年轻高血压患者往往因为长时间耐受了偏高的血压,当应用降压药时,有时会出现不适应,这是非常正常的,可以很快得到调整。但是如果不进行药物干预治疗,继续保持以往不健康的生活方式,5到10年后,血管将会完全损害,高血压将会引起一系列的血管并发症,如心梗、脑中风、糖尿病、代谢综合征、下肢静脉血管闭塞等,而每一种疾病都可能夺走性命。

无法承诺 我拿什么来爱你

■时间:12月16日
■主持人:伊人
■倾诉者:冯凯,男,32岁,金融业

结婚四年,他才觉得遇到了生命中唯一的爱情。只是,生命里除了爱情,还有责任,还有理智,还有比其他更重要的东西。错过的,只能永远错过。

初次见面她是平凡的

在别人看来,我有个幸福美满的家庭。我是南京人,父母都是机关干部。四年前,在他们的精心安排和大家的一片祝福声中,我结婚了。妻子是高校的老师,善良贤惠,与我门当户对。这是被所有人都看好的“一桩婚姻。虽然没有太多激情,但我觉得挺满足的。特别是妻子给我添了一个可爱的女儿之后,我更加有了奋斗的动力。我们在市中心有一套一百多平米的房子,后来在郊区又买了一栋别墅,生活上的富足,事业的稳步上升,让我觉得这些就是人生的全部乐趣了。

直到一个女孩的出现,打破了我很平静如水的生括。

6月的一天,天有些阴沉。一个同事打电话来说有事请我帮忙,半个小时后,他出现在我的办公室,身后还跟着一个女孩。出于男人的本能以及好奇心,我对这个走在人群中会立即被淹没的女孩多看了两眼,25岁左右,不胖不瘦,个子不高,但是皮肤很白

很光滑,在简单的浅咖啡色衬衫映衬下显得有点苍白。深蓝色的牛仔裤不太修身,所以她没有凹凸的曲线,也没有我喜欢的细长双腿。当然,这个女人的长相和身材与我无关。同事介绍说这是他的远房亲戚,叫茉莉。我轻轻点了下头,她却很大方地说了声“X总,你好”。声音很特别,甜美中透着强势,语气坚定,像文艺台的某个女主持。

同事寒暄了两句就告知来由。原来茉莉在外企工作了两年后想去另一家单位,笔试已通过。同事知道我路子广,希望我能在面试中帮帮她。茉莉在一边没有说太多话,只是时不时补充几句。后来我和她聊了一会,了解了具体情况,并留下了她的手机号。“有了消息我就给你电话”,我说。

我帮她介绍了男朋友

过了两天,我帮茉莉联系了那家单位的一个领导,晚上想带她过去见一下,一起吃个饭。还没到约定时间,她就到了我办公室。我说:“其实你可以等我开车去接你的。”茉莉笑笑:“没事的,我跟朋友正好在附近。”“跟男朋友约会的?”我随口一说,这个年龄的女孩该有男朋友了。“没有啦,我还没有男朋友,还是等工作稳定下来再说吧。”茉莉显得有点不好意思,然后又略带俏皮地说,“要不X总给我介绍啊。”

茉莉这一说,我还真觉得有个个人跟她挺合适。那是我的一个叫凡东的朋友,29岁,是公司的销售经理,可算是年轻

有为、一表人才,家里条件也很好,有几套房子。很快,我就安排他们两个人见面了。

凡东的外表没有让茉莉失望,他一米七六的个头,皮肤白净,衣着考究,是很多女孩心中的白马王子。凡东对茉莉也很满意,他喜欢模样乖巧、性格温顺的女孩。他们两个的感情顺利地发展起来。有一天,我接到茉莉的电话,她说要请我吃饭,感谢我帮她介绍男朋友。我们约在一家环境幽雅餐厅。茉莉出现时,让我觉得眼前一亮。她精心化了妆,穿一件灰色及臀的毛衣,配上金色金属套环大项链,金色大耳环,整个人显得漂亮又精致。

茉莉有些抱歉地说:“凡东今天有事不能来,应该我们一起去感谢你的。”“没关系,能和美女单独共进晚餐是我的荣幸。”我不知道自己为何也变得油腔滑调起来,我忽然无法把她当小女孩看了。我又开玩笑地说:“希望凡东不要听到我说的话,不然他一定不会放过我。”“不会的,不然他为什么不来。”茉莉对凡东的失约有些生气,我也看出了她对凡东的在乎。于是我给她讲我和妻子的故事,她说:“你妻子真是一个好女人,只是我做不到。”茉莉低下头,若有所思地发呆。看到她因酒精作用泛红的脸颊和长翘睫毛底下失落的眼神,我忽然有种拥抱她的冲动。

送她回家的路上,她居然睡着了。这段时间她准备考试很辛苦,压力也很大,我尽力帮她疏通了关系,但能否成功,还得看她的造化。我有些心疼她。

我拿什么来爱你

那次单独见面之后,我和茉莉的关系好像近了。我们经常见面聊天,说说她跟凡东的感情。不久她得到了面试结果,第二名,与她的梦想擦肩而过。她带着哭腔给我打电话,说凡东太自私,在家里习惯了皇帝般的待遇在她面前依然霸道,而且凡东从来舍不得在她身上花钱,较真较门得不像男人。

两个月后茉莉和凡东分手了。电话里茉莉的声音听起来很悲伤,她的每一次抽噎都牵动着我的心。我有些后悔,没想到我的好心帮了倒忙,让她这么受伤。我说:“茉莉,好好哭一场吧,哭完了还得继续生活。有什么需要帮助的,尽管开口,我能帮的一定帮你。”她说谢谢,一个劲地哭。

为了让茉莉散散心,我带她去KTV。茉莉用她那特别的嗓音演绎情歌,眼里噙着泪花。我的心也纠结起来,我一下子搂住她,她诧异地下意识抖动身体,没有反抗继续把歌唱完。我在她耳边轻轻地说:“对不起,茉莉!”为了弥补我乱点鸳鸯谱的过错,为了我没能帮助她找工作,我有一千句“对不起”要说。她低着头,长发遮住了表情,扭动上身,让我松开手:“你是好心帮我,你没有错。”我心里暗暗发誓,要尽我所能帮助茉莉。

我帮茉莉重新找了一份

■健康快讯

医院招募 过敏性哮喘患者

快报讯 (通讯员 陈步伟 记者 刘峻)昨天,记者从江苏省人民医院获悉,继7月至10月出现的发病高峰之后,尘螨诱发的过敏性哮喘在冬季又出现第二个高峰。该院准备招募68名志愿者,采用新疗法摆脱该病。

目前,一项由北京协和医院牵头,包括江苏省人民医院在内的国内13家著名医院参与的治疗尘螨过敏性哮喘的临床多中心研究正在进行之中,此研究经国家药监局与食品药品监督管理局和医院伦理委员会批准,用法国研发的皮下含服尘螨制剂进行免疫治疗。此药已在欧盟上市多年,安全性和有效性良好。该研究共要招募540位由屋尘螨引起的哮喘患者加入本研究。入选患者将获得为期一年的免费治疗,还将获得免费的治疗尘螨的其他基础药物,包括布地奈德、沙丁胺醇和氯雷他定。

如果您或者您的亲人或朋友是对屋尘螨过敏的哮喘患者,且哮喘年龄在一年以上,年龄在16至45岁,欢迎与江苏省人民医院呼吸科联系,医生将根据您的情况评估您是否适合参加该项研究。

咨询电话:025-83673060。



婚姻,纯属家长的决定,没有撕心裂肺、痛彻心扉的经历,那只是婚姻,不是爱情。也许这次才是我生命中唯一一次爱情。

接下来的一个月我们若即若离,茉莉是个偶尔回我信息,但从不接受我的电话。我拖朋友在1912买醉,他说我选择了不归路。浑浑噩噩纠缠矛盾了一个月,我苍老了五岁。看着熟睡的老婆孩子,我找不到方向。

借着醉意,我发信息告诉茉莉我爱她。她问我能否给她一个家,能否放弃现有的一切,我犹豫了。是啊,我不能给你爱情的结果,我不能给你婚姻的承诺,我拿什么来爱你?

(文中姓名皆为化名)

征集“南京人的情感故事”

如果你有难以忘怀的情感经历,又无从诉说,我们将聆听你的倾诉。 热线:025-84783552(周一至周五下午两点以后) 论坛:www.js.cn·论坛·标签·爱情